عثمان عبدالقادر - باحث سوداني يقول:
لو كان المشي مفيدا للصحة لكان ساعي البريد أحسن صحة بالعالم.
- لو كانت السباحة وأكل السمك مفيد للصحة فلماذا الحوت يسبح طوال اليوم ، وطعامه كله سمك ،
ومع هذا يشتكي من السمنة وزيادة الوزن.
- الأرنب يجري ويقفز ومع هذا لا يعيش أكثر من 15 سنة.
- أما السلحفاة فهي تنام كثيرا ، ولا تجري نهائيا ، ولا تأكل سمك ، ولا تقوم بأي
عمل شاق ، ومع هذا تعيش 450 سنة.
إذًا فلتذهب الرياضة والتمارين إلى الجحيم ، وأهلا بالكسل